

## Gruppenstart

Die nächste Gruppenanalytische Selbsterfahrungsgruppe:

Beginn	November 2017
Teilnehmende	6-8 Personen
Ort	Prinzregentenstraße, Wilmersdorf
Turnus	wöchentlich 18.15-19.45 Uhr; Donnerstags
Gesamtumfang	35 Sitzungen pro Jahr; insgesamt 70 Sitzungen
Honorar	45,00 Euro pro Sitzung
Gruppenleitung	Isabella Winkler

## Teilnahmevoraussetzungen

Der Aufnahme in die Selbsterfahrungsgruppe gehen 4-5 probatorische Einzelsitzungen voraus (à 50,00 Euro). Die Einzelsitzungen dienen dem gegenseitigen Kennenlernen und zur Klärung Ihrer Ausgangsthemen und Motivation für den Selbsterfahrungsprozess.

Bitte vereinbaren Sie möglichst frühzeitig einen Termin:

per Telefon: 030-31 50 33 32  
per Email: Info@gruppenanalyse.berlin

Leitung **Isabella Winkler**



Pädagogin, Heilpraktikerin, Therapeutin, Coach  
Gruppenanalytikerin (Berliner Institut für Gruppenanalyse, i.A. seit 2008)  
Senior Achtsamkeitslehrerin MBSR und MBCT  
Meditationslehrerin im Resource Projekt von Prof. Dr. Tania Singer am Max-Planck-Institut für Kognitions- und Neurowissenschaften, Leipzig

## Über 20 Jahre Erfahrung mit Gruppenleitung

in den Bereichen Kreativität, Lernen, Selbsterfahrung, (Gestalt-)Therapie und Meditation.

Seit 1988 intensive eigene Meditationspraxis und jährliche Retreats; seit 2006 Vipassana und MBSR; kontinuierlich in Supervision, Fortbildung sowie kollegialer Intervention

# Gruppenanalytische Selbsterfahrung



Sich entfalten,  
im Kraftfeld einer Gruppe

**Isabella Winkler**

[www.gruppenanalyse.berlin](http://www.gruppenanalyse.berlin)

## Gruppenanalytische Selbsterfahrung

Von Geburt an leben und lernen wir in Gruppen. Und jede Gruppe hinterlässt ihre Spuren, die uns prägen.

Manche dieser Erfahrungen beeinträchtigen uns im Leben noch lange. Oft ist uns nicht bewusst, wie dies mit Themen zusammenhängt, die wir gegenwärtig als schwierig oder belastend erleben – zum Beispiel in Bezug auf unser Selbstwertgefühl, im Umgang mit Anderen, in der Arbeit oder in unseren Beziehungen.

Weil viele unserer Reaktionen unbewusst verlaufen, schränken sie unsere Ausdrucksmöglichkeiten erheblich ein, führen zu Anspannung und dazu, dass wir unser Potenzial aus den Augen verlieren. Doch lässt sich dies ändern, indem wir uns unserer Prägungen bewusst werden und lernen, richtig hinzugucken.

In einer **Gruppenanalytischen Selbsterfahrung** richten wir den Blick auf den realen Kontext in dieser Gruppe, also auf das was Jetzt unmittelbar für alle erfahrbar wird. Denn die Spuren, die jede/r mit sich trägt, zeigen sich in den Interaktionen einer Gruppe – wenn man geübt ist, den Blick dahin zu wenden.

Dies zu üben lohnt sich. Denn auch wenn wir in vielen Bereichen unseres Lebens vielleicht erfolgreich und zufrieden sind, kann unser Wohlbefinden oder Lebensglück empfindlich eingeschränkt sein in Bereichen wie:

- Selbstfürsorge und Selbstwertgefühl;
- nährenden Beziehungen;
- berufliche Zufriedenheit;
- Sinn und Verbundenheitsgefühl.

## In Gruppe heilen wir besonders gut

Entscheidend für die Selbsterfahrung in einer Gruppe sind: Die Teilnehmenden, das Klima in der Gruppe sowie die Erfahrung der Gruppenleitung.

Das Setting einer **Gruppenanalytischen Selbsterfahrung** dient als verbindlicher Schutz für jede/n Einzelne/n und die Gruppe als Ganzes. Ziel ist, in einem Klima von Respekt und Fürsorge über einen längeren Zeitraum jeweils sich selbst und die anderen in Interaktion zu erleben und sich zu verständigen über das „Hier-und-Jetzt-Spürbare“.

Dies ist der Nährboden, auf dem Schritt für Schritt (Selbst-)Vertrauen, Akzeptanz, Mut, innere Klarheit und Selbstwirksamkeit wachsen können.

Persönlich besonders beeindruckend finde ich, wie einfühlsam und kraftvoll zugleich eine gruppenanalytisch orientierte Selbsterfahrungsgruppe die Einzelnen befähigen kann, ihre unbewussten Anteile zu erkennen, und sich mit ihnen zu versöhnen.

Diesen Prozess unterstütze ich leidenschaftlich gern.

## Zielgruppe

Eine Gruppenanalytische Selbsterfahrung könnte für Sie interessant sein, wenn eine der folgenden Möglichkeiten Sie anspricht:

- die Sicherheit durch den Rahmen und Gruppenleitung zu nutzen, um sich neugierig, auf eine Reise zu begeben‘.
- die Spiegelung durch andere und die Verbundenheit mit ihnen als wohltuend und stärkend zu erleben.
- zu erfahren wie sich Bedürfnisse zeigen und ausdrücken lassen – und in der Gruppe Verbündete hierfür zu finden.
- isolierende Selbst- und Fremdbilder zu erkennen und sich mit der Zeit von der Identifikation mit ihnen zu lösen.
- die eigenen Potenziale und die der Gruppe zu nutzen, um neue Handlungsspielräume auszuprobieren.
- auch in emotional schwierigen Situationen kreativ und wertschätzend kommunizieren und arbeiten zu können.